

# Gennaio Felice 2022

SABATO

DOMENICA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

1 Trova tre cose su cui focalizzarti quest'anno

2 Crea il tempo per fare qualcosa di gentile per te

3 Compi un atto di gentilezza per rallegrare la giornata di qualcuno

4 Scrivi una lista delle cose cui sei grato e motivala

5 Guarda al bello negli altri e nota i loro punti di forza

6 Prenditi cinque minuti per sederti e respirare

7 Impara qualcosa di nuovo e condividilo con gli altri

8 Di cose positive alle persone che incontri

9 Muoviti. Fai qualcosa di attivo (meglio se all'aperto)

10 Ringrazia qualcuno cui sei grato e motivati

11 Spegni la tecnologia almeno un'ora prima di andare a letto

12 Connettiti con qualcuno a te vicino condividendo risate o chiacchierando

13 Percorri una strada diversa e nota le novità

14 Mangia cibo sano che ti nutra realmente

15 Esci e nota cinque cose splendide

16 Contribuisci positivamente verso la tua comunità

17 Sii gentile con te stesso quando commetti errori

18 Riprendi i contatti con un vecchio amico

19 Focalizzati sul bello anche se oggi sembra difficile

20 Vai a letto presto e permettili di ricaricare le pile

21 Prova qualcosa di nuovo per uscire dalla tua zona di comfort

22 Pianifica qualcosa di divertente ed invita gli altri ad unirsi a te

23 Metti via i dispositivi elettronici e focalizzati sul presente

24 Compi un passo verso un goal importante

25 Scegli di sollevare le persone anziché abatterle

26 Trova il modo di usare uno dei tuoi punti di forza

27 Sfida i pensieri negativi e guarda al lato positivo

28 Chiedi alle persone cosa le ha rese felici di recente

29 Saluta un vicino e approfondisci la conoscenza

30 Sorridi a quante più persone possibili oggi

31 Trascrivi piani e speranze per il futuro

